

# 慢性腎病變護理指導

## 一、注意事項：

- (一) 運動及規律生活、不熬夜、不抽菸、不喝酒。
- (二) 預防骨病變：高磷飲食限制（花生、核桃等堅果類及優格等酵母類）。適量補充鈣質，預防腎骨病變。
- (三) 低鹽飲食：一天不超過5公克（約一茶匙）。
- (四) 建議蛋白質攝取量為每天/每公斤體重 $\times 0.8 \sim 0.6$ 克蛋白質，如奶類、蛋類、瘦肉，可減少腎臟負擔。
- (五) 切勿濫服藥物及迷信偏方。
- (六) 減輕心肺積水及呼吸喘，每天可攝取總水量約為前一天總尿量+500cc的水，及酌量使用利尿劑。
- (七) 避免攝取高鉀食物（蔬果汁、肉湯等）。
- (八) 建議可多補充維生素B6、維生素C及葉酸。



## 二、居家照護：

- (一) 觀察每日小便排出量。
- (二) 最好在早餐前測量體重，每日同一時間同一體重計。



(三) 保持皮膚清潔，洗澡水勿過熱（勿高於41℃），多採淋浴避免尿路感染。若皮膚乾燥可用冷霜或嬰兒油保養，皮膚搔癢時可輕拍，勿搔抓，以免抓破皮，並使用醫師指定之藥膏塗抹。觀察手腳是否有水腫或破皮。

(四) 依醫師指示按時服藥，出院後定期返診

(五) 每日至少測量血壓一次。

(六) 當有下列症狀時請返院就診：眼睛

周圍浮腫、四肢腫脹、嗜睡、喘及嚴重高血壓。



圖片摘自 Google 圖片網

\*對護理指導單張內容有任何疑問請來電詢問：

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區\_\_病房，聯絡電話：02-29829111分機\_\_\_\_\_

板橋院區\_\_病房，聯絡電話：02-22575151分機\_\_\_\_\_